

А.Алтунин

Невроз и мировоззрение

Москва 1993

Александр Иванович Алтунин

Невроз и мировоззрение

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69423652

SelfPub; 2023

Аннотация

В работе делается попытка рассмотреть одну из весьма распространенных причин возникновения психических нарушений и заболеваний – искаженное мировоззрение человека. Разумный и достойный человек, как правило, не страдает неврозом. Ибо, он относится по-философски к большинству негативных явлений жизни. Непонимание большинства людей истинной роли духовности в жизни абсолютно всех людей естественно и закономерно вызывает появление и развитие деструктивных и дисгармоничных состояний. Первоначально в уме и душе человека. Потом и в его физическом теле. Высокий уровень проблематичности и драматичности ситуации состоит не в том, что кто-то не понимает даже самых элементарных законов жизни. А в том, что принципиально не желает чего-либо знать. Затрачивать хотя бы самые символические усилия ума и души на их адекватное постижение.

Александр Алтунин

Невроз и мировоззрение

Если внимательно всмотреться в истинные причины невротических явлений с точки зрения не только с медицинских, но и интеллектуально-психологических аспектов, то выявится совершенно неожиданная вещь. Оказывается, в большинстве случаев наша стрессовая реакция на ситуацию зависит не от самих обстоятельств, а от нашего отношения к их сути и содержанию. Причем, оно уже имеется задолго до появления того, что мы называем стрессом. Принято думать, что есть так называемые "нервные люди", которые характеризуются в отношениях с окружающими, как конфликтные, вспыльчивые и т.д. У них, мол, характер такой и тут уж ничего не поделаешь. Но реальная причина неадекватного поведения любого, в принципе психически здорового человека, кроется в его мировоззренческих принципах и убеждениях, взглядах и представлениях о себе самом, об окружающем мире, о своем месте в этом мире, о смысле жизни вообще и конкретного человека, в частности, о тех задачах, с которыми появился этот "уникальный экземпляр" на свет.

Неврозы... оказалось (по данным анализа последних 10 лет психотерапевтической работы с пациентами самыми различными видами нервно-психических нарушений), что их лечение будет почти формальным, если оно не затрагивает

и не исправляет искаженные элементы мировоззрения. Степень возможного успеха пропорциональна величине коррекции духовного состояния пациента.

Начнем с самого элементарного (с обыденной точки зрения) – с представления любой личности о себе. На 70% объективное представление о себе имеют лишь 0,5% людей, на 50% – 5-7%, на 30% – 40-45%, на 10% – 50-55%. Иначе говоря, половина людей (в том числе, и интеллигенция или, точнее сказать, в первую очередь, интеллигенция) имеет правильное представление лишь на 1/10 своей сущности, а все остальное или весьма принижается до комплекса неполноценности или приближается к житейской (а иногда и не только житейской, т.е. профессиональной, интеллектуальной и т.д. и т.п.) мании величия.

Многим приятно думать, что они хорошие уже только потому, что появились на свет и если их личность осталось серой и невзрачной, то в этом виноваты только окружающие, которые не смогли вовремя разглядеть в них их особенный талант. Примерно столько же полагают, что им известен их талант, но обстоятельства жизни и многочисленные завистники и злопыхатели не дали им возможности развить в должной степени свои способности до уровня гениальности. А когда речь идет о столь "крупных материях", то сам факт того, что и во всех остальных направлениях их личность по большому счету, оставляет желать лучшего, уже, вроде как, и не играет какой-либо существенной роли. Подобные размыш-

ления далеко не так безобидны, как может показаться на первый взгляд, т.к. формируют в подсознании человека вполне определенную установку "обиды и раздражения на всех и вся, на судьбу и окружающий мир", подпитывающую развитие гипертрофированного самолюбия и крайне болезненной амбиции, когда не только объективная критика, но даже доброжелательная ирония воспринимаются, как очередной умышленный выпад против достоинства "борца за справедливость". "Я должен поставить на место обидчика или даже наказать его" – вот наиболее типичная реакция такого гения. И начинается бесконечное выяснение отношений на работе, в семье, в быту и практически везде, в отдельных случаях переходя в паранойяльное развитие личности.

В нашем обществе прививался всем лживый принцип: "В здоровом теле – здоровый дух". На самом же деле, все совсем наоборот. Не может быть в теле физического здоровья, если нет духовного. Драма современного общества – это не материальное обнищание, а духовное. О каком же психическом здоровье может идти речь? Некоторые говорят: "Было бы у меня много денег, так и причин для невроза не было бы". Грустное заблуждение, т.к. среди очень богатых людей, как ни странно, счастливых почти нет и, чем богаче они, тем меньше счастья...

Необходимо знать абсолютно всем, что человеческая психика – это на 9/10 сфера действия нашего индивидуального подсознания – низшей природы (уровень инстинктов

животного). Есть еще и коллективное бессознательное, имеющее только высшую духовную сущность в своем составе. В произвольном порядке каждый из нас действует на самом деле только на 1/10 сознательно, а всему остальному мы только находим самые различные доводы, оправдывающие нас перед собственной совестью и в мнении окружающих. Поэтому только тот, кто действительно сознательно и целенаправленно занимается развитием своей личности, ее духовными аспектами, может рассчитывать на уменьшение влияния на него его собственных "добродетелей", таких как, зависть и ревность, самоуверенность и самовлюбленность, раздражительность и злобность, равнодушие и жестокость, злопамятность и мстительность, отчаяние и безысходность, чрезмерная жалость к самому себе и повышенная обидчивость, алчность и леность, азартность и похотливость, высокомерие и чванливость и еще бездна прочих человеческих пороков, расцветающих пышным цветом в бесхозных душах.

Большинство, к сожалению, не только не борется со своими низшими побуждениями, но и сами развивают их в себе. Так, они лелеют в себе один из тяжелейших человеческих пороков гордыню, считая возможным быть категоричными максималистами с претензией на истину в последней инстанции, прямолинейными и упрямыми всегда и во всем, противопоставляя вечным ценностям пресловутый рационализм, замешанный на банальном эгоизме и изоэцентризме (весь мир должен вращаться только вокруг меня

и ради меня).

Мудрецы всех времен считали и считают, что таланты и способности каждого из нас – это не повод для самолюбования, а долг перед природой, подарившей нам их. Это своеобразный аванс, который каждый должен "отработать", принеся другим что-то доброе и светлое, полезное и красивое, опирающееся на традиционные ценности человечества.

Равновесие в вашей душе – это не спокойная и беззаботная жизнь. Это развитое самообладание и выдержка, это уважение к ближнему, не как к носителю низшей индивидуальной сущности, а как к обладателю элемента высшей духовной сущности, как к воплощению воли Высших Сил. Ибо, у каждого еще до рождения есть определенная цель появления на свет, каждому задан вполне конкретный смысл его бытия. И только когда это бытие согласуется с вечными нравственными принципами, оно может рассчитывать на некоторое душевное равновесие и комфорт. Счастье не вне нас, а только внутри, в душе. И оно такое, какая у нас душа, какой мы

ее сами сделали. Как сделали? Очень просто. Каждое доброе дело

на благо других не только гармонизирующе влияет на нас, оно дает возможность природе сделать нам очередной "подарок" в виде какого-либо значительного радостного события в нашей жизни. И наоборот.